# インフルエンザ定期予防接種のお知らせ

10月１日からインフルエンザの予防接種を実施します。希望される方は、下記の「インフルエンザ定期予防接種を受ける際の注意事項」をよく読んで、インフルエンザが流行する前に受けることをお勧めします。

【対象者】香美市に住民登録があり、接種日当日①②のうち本人が接種を希望する方
①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障害により、身体障害者１級相当の方
【実施期間】10月１日（水）～12月31日（水）（委託医療機関の休診日は除く）
【実施医療機関】県内委託医療機関
【申込方法】事前に希望の医療機関に接種日等をご確認の上、健康保険証、身体障害者手帳等、対象者であることが確認できるものを持参し、接種を申し出てください。
【接種料金（自己負担金）】1,000円
※公費負担で実施できるのは、上記の期間中１回だけです。
※生活保護受給者の方（上記①②の要件に該当する方のみ）は、免除証明書を持参すれば自己負担が免除になります。対象になる方は次まで問い合わせください。
【免除証明書の問い合わせ先】
福祉事務所 ☎53－3117・香北支所事務管理課 ☎59－2311・物部支所事務管理課 ☎58－3111

## ◆予防接種を受ける際の注意事項◆

### (1) 受けるにあたって

①定期予防接種は義務ではなく、あくまで本人が接種を希望する場合にのみ行うものです。

②気にかかることやわからないことがあれば、予防接種を受ける前に担当の医師や看護師に相談して、十分に説明を聞き、理解・納得した上で接種を受けるかどうか判断しましょう。

### (2) 予防接種の有効性

①高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。

②効果（ウイルスに対する抵抗力）は、接種後、約２週間～５カ月間の間は持続するとされています。

③一般的に65歳以上の方は、ウイルスの型に大きな変異がない限り、１シーズン１回の予防接種で効果があるとされています。

### (3) 担当医師とよく相談しなくてはいけない人

①心臓、じん臓または呼吸器の機能に、自分の身辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人

②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人

### (4) 受けることができない人

①接種当日、発熱のある人（一般的に、体温が37・５℃以上の場合を指します）

②重い急性疾患にかかっている人

③インフルエンザ予防接種に含まれる成分によって、アナフィラキシー(※)を起こしたことのある人

※アナフィラキシーとは…
通常接種後約30分以内に起こるひどいアレルギー反応。発汗、顔が急にはれる、吐き気、嘔吐（おうと）、息が苦しいなどの症状に続き、血圧が下がっていく激しい全身反応。

④前にインフルエンザの予防接種を受けたとき、２日以内に発熱、発疹（ほっしん）、じんましんなどのアレルギーを思わす異常がみられた人

⑤その他、医師が不適当な状態と判断した場合

明らかに前記の①～④に入らなくても、医師が疑いがあると判断したとき、その他接種不適当と判断したときは接種できません。

### (5) 副反応

予防接種の後、まれに副反応が起こることがあります。また、予防接種と同時にほかの病気がたまたま重なって現れることがあります。

予防接種後に、次の症状等が現れた場合は接種医療機関等の診療を受けてください。

（接種部位の痛み・熱・ひどい腫れ、じんましん、繰り返す嘔吐、顔色の悪さ、低血圧、高熱）

### (6) 受けないときの留意事項

次の①～③などの場合において、その後、インフルエンザにかかってしまった、またはかかったことで重症化、死亡が発生したとしても、担当した医師（接種医療機関）および市町村にその責任を求めることは

できません。

①接種医の説明を十分聞いた上で、本人が接種を希望しなかった場合

②家族やかかりつけ医の協力を得ても本人の意思の確認ができなかったため接種をしなかった場合

③当日の身体状況等により接種しなかった場合

（７）予防接種による健康被害救済制度について

予防接種法に定める定期の予防接種によって、生活に支障がでるような障害を残すなどの健康被害が生じ、当該予防接種と因果関係があることを厚生労働大臣が認定した場合には、予防接種法に基づく補償を受けることができます。

【問い合わせ先】
健康づくり推進課
☎59－3151

# 見直そう 自分の生活習慣
## その3 ～食事編②～

**1．脂肪分（油）を減らす食べ方を選ぶ**

油（脂）は必要な栄養素ですが、摂りすぎは太るもとです。調理の仕方や食材の選び方を工夫して上手に減らしましょう。

●テフロン加工のフライパンを使う。
網焼き、オーブン焼きにする。
●ノンオイルドレッシングやポン酢などを使う。
●肉の脂身はカットする。揚げ物の衣を薄くする。

**2．野菜や海藻をはじめに食べる**

野菜や海藻に含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。最初に食べると空腹感も満たしてくれるので、食べすぎ防止にも効果的です。

・生野菜よりゆでるなど加熱することで食べやすくなり、かさが減るためたくさん食べることができます。

**3．３食しっかり食べる**

食事を抜くとダイエットをしたかのように思われがちですが、体は飢餓状態になり、エネルギーをため込もうとして逆に太りやすい体になります。理想は「朝４昼３夕３」の配分で３食しっかり食べましょう。

**4．外食するなら定食もの**

１品ものといわれるラーメンなどの麺類、牛丼などのどんぶり物はエネルギーが高く、栄養が偏りやすく早食いにもなりがちです。できれば野菜の小鉢などがついている定食メニューを選びましょう。

**5．一口ずつゆっくり噛んで食べる**

脳が満腹と感じるのは、食べ始めてから20分以上後です。早食いでは脳が満腹感に気づかず食べ続けてしまう恐れがあります。一口ずつ味わって食べましょう。

**10月は食生活改善普及月間です**
**肥満は万病のもと・・**
**太りにくい食べ方を工夫しよう!**

**最後に生活習慣病予防で大切なこと・・塩分のとりすぎ**

塩分のとり過ぎは、高血圧を招き、動脈硬化を促進させ胃がんの危険度をアップさせます。１日10ｇ以下を目標に、次のことを実践してみましょう。

＜塩分をとり過ぎない工夫＞

●薄味に慣れる（何よりもこれが一番！）
●新鮮な食材を使って素材の持ち味を生かしたり、
だしのうまみを生かす
●柚子酢などの酸味や、山椒、唐辛子など香辛料を活用する
●インスタント食品やスナック菓子などはなるべく控える
●しょうゆなどの調味料を食卓に常備しない

**【問い合わせ先】** 健康づくり推進課 ☎59－3151